Rok I. Warszawa, 11 Lipca 1906 r. № 5—6.

RUCH

— DWUTYGODNIK, —
POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcyą Wład. R. Kozłowskiego.

Przedpłata roczna wynosi w Warszawie rb. **2.40**; z przesyłką pocztową rb. **3.40**; w Austryi **8** koron. Przedpłata półroczna w odpowiednim stosunku.

Cena numeru pojedyńczego kop. **12** w Warszawie i kop. **15** z przesyłką pocztową.

Za redakcyę odpowiedzialny we Lwowie: dr. Eugeniusz Piasecki.

W sprawie przedpłaty i ogłoszeń zwracać się należy do administracyi i ekspedycyi „RUCHU“, które się mieszczą w księgarni p. f. E. Wende i S-ka w Warszawie, Krakowskie Przedmieście, 9. Dla Galicyi i Poznańskiego administracyę objęła księg. H. Altenberga we Lwowie.

Wszystkie artykuły są płatne. Pp. autorów miejscowych prosimy o zgłaszanie się do redaktora po odbiór honoraryum najdalej w przeciągu 3 miesięcy od daty wydrukowania artykułów. Autorom zamiejscowym honoraryum będzie w terminie właściwym przesyłane.

Adres redakcyi: **Wilcza 38, m. 12.** Redaktor przyjmuje: we wtorek od g. 4—5 w., w czwartek od g. 6—7 w. i w sobotę rano do g. 10½.

Treść numerów 5-go i 6-go „RUCHU“.

Numer niniejszy podwójny, 5 i 6, składa się z 24 stron tekstu i 4 stron okładki.

„Ruch" wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca w objętości 16 lub 8 stron prócz okładki. Na treść „Ruchu" składają się:

1. Artykuły, dotyczące wychowania fizycznego na postawach anatomii, fizyologii, hygieny i estetyki. 2. Rozbiór metod gimnastyki, pracy ręcznej, gier ruchowych, sportów, śpiewu i t. d. 3. Przegląd ich dziejowego rozwoju. 4. Wskazówki praktyczne do ich uprawiania i stosowania. 5. Przegląd sprawy wychowania fizycznego i, w związku z niem, estetycznego w kraju i zagranicą. 6. Kronika wybitnych przejawów w tej dziedzinie, tudzież w życiu stowarzyszeń, rozwojowi ciała poświęconych. 7. Bibliografia i krytyka. 8. Odpowiedzi redakcyi. 9. Ogłoszenia (na okładce barwnej). W miarę potrzeby umieszczone bywają ilustracye.

„Ruch" ma zapewnione współpracownictwo najwybitniejszych sił swojskich i obcych. Zasilają pracami pismo nasze nietylko uczeni i fachowcy polscy, ale również cudzoziemcy. Wśród tych ostatnich znajdują się: prof. Franjo Buczar (Zagrzeb), Leon Dupont (Bruksela), insp. gimnastyki K. A. Knudsen (Charlottenlund), dr. filoz. Fr. Knudsen (Kopenhaga), insp. slojdu Aksel Mikkelsen (Kopenhaga), rektor K. E. Palmgren (Sztokholm), dr. Frode Sadolin (Kopenhaga), prof. Gendo Tsuboi (Tokio) i inni.

Nader niska przedpłata—rb. 2 kop. 40 rocznie w Warszawie i o rubla drożej z przesyłką pocztową — umożliwia trzymanie „Ruchu" wszystkim, co się prawdziwie i poważnie interesują sprawą normalnego rozwoju ciała obecnego i przyszłych pokoleń.

* * *

Treść numerów poprzednich „Ruchu."

Rok I. Warszawa, 11 Lipca 1906 r. №. 5—6.

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

OD REDAKCYI.

Wydawnictwo swe rozpocząć mogliśmy dopiero od maja, t. j. w środku kwartału, która to okoliczność wprowadza pewne zamieszanie w obliczaniu przedpłaty.

Moglibyśmy trzymać się nadal terminu rozpoczęcia w maju i następne półrocze liczyć od listopada, rok od maja i t. d., jednak musimy się też rachować z ogólnemi zwyczajami i z nawyknieniem publiczności; dlatego należy zaczynać kwartał w kwietniu, lipcu, październiku i t. d.

Sądzimy, że uczynimy najlepiej, dając Szanownym Czytelnikom opuszczone numera kwietniowe w ten sposób, że je łączyć będziemy z bieżącemi w numera podwójne; tak więc do końca roku bieżącego Szan. Czytelnicy otrzymają numerów ilość zupełną za 3 kwartały, t. j. 18, do końca zaś roku wydawniczego, t. j. do 1 kwietnia 1907, otrzymają 24 numera.

W myśl tego obecnie wydajemy odrazu numera 5 i 6, kończąc w ten sposób kwartał pierwszy istnienia naszego pisma. Kwartał drugi rozpocznie się numerem siódmym, który wyjdzie w terminie zwykłym t. j. 26 b. m.

Szanownych Czytelników „Ruchu" prosimy o popieranie go i pozyskiwanie mu przedpłatników, gdyż tylko większa ich liczba umożliwi nam doskonalenie pisma i postawienie go na wyżynie przynależnej. Braki dotychczasowe uznajemy i wszelkie słowa słusznej krytyki lub rady życzliwe z wdzięcznością przyjmiemy i uwzględniać będziemy.

NASZ KWESTYONARYUSZ.

Szanownych Przełożonych szkół polskich prosimy uprzejmie o łaskawe nadsyłanie pod adresem redakcyi „Ruchu" odpowiedzi na k w e s t y o n a r y u s z w s p r a w i e w y c h o w a n i a f i z y c z n e g o, zamieszczony w № 2-gim pisma naszego. Termin składania odpowiedzi przedłużony został do końca lipca.

Otrzymaliśmy dotąd odpowiedzi wyłącznie ze szkół męskich — w połowie z Warszawy i z prowincyi, natomiast żadna szkoła żeńska odpowiedzieć nam dotąd nie raczyła. Czyżby troska o wychowanie fizyczne dziewcząt była obca pensyom naszym?

Idea zrzeszenia, a wychowanie fizyczne.

Z chwilą, kiedy potrzebę kultury cielesnej przestano u nas uznawać wyjątkowo i poczęto odczuwać ją wśród szerszych kół społecznych, wystąpić też musiała potrzeba zrzeszenia się w tym celu, które to zrzeszenie stanowi właśnie jeden z najpewniejszych do osiągnięcia celu tego środków.

Społeczeństwo nasze nie potrzebowało w dziedzinie rzeczonej przechodzić wszystkich faz rozwojowych, jak to miało miejsce gdzieindziej; mając bowiem wzory od innych, łatwo je naśladować mogło i naśladowało.

Ideja zrzeszania w dziedzinie rozwoju ciała przyszła do nas dwiema drogami; z jednej strony w postaci stowarzyszeń sportowych wyłącznych, z drugiej zaś w postaci stowarzyszenia gimnastycznego „Sokół.” Pierwsze wprowadzone zostały przez sfery zamożne, jako naśladownictwo mniej lub więcej udolne działalności na tem polu sfer zamożnych w społeczeństwach innych; w skutek tego są przeważnie nader kosztowne i dla ogółu szerszego niedostępne. Stowarzyszenie gimnastyczne „Sokół”, wzorowane na takiem stowarzyszeniu czeskiem, wprowadziło do idei zrzeszenia pierwiastek demokratyczny, z biegiem czasu pojmowany coraz szerzej; udostępnione przez wkłady nizkie dla mniej zamożnych, stowarzyszenie to skupić miało szerokie koła społeczne.

Stowarzyszenia pierwsze, ograniczone do sfer tylko zamożnych, rozwinęły się niekiedy bardzo pomyślnie, zyskując poważną ilość członków; osiągnęły też pewną popularność wśród całego społeczeństwa przez urządzane od czasu do czasu zabawy, wyścigi i inne pokazy publiczne. Popularność ta dodatnio wpływa nawet na sfery mniej zamożne, budząc w nich chęć do naśladowania pewnej kultury cielesnej i chęć do gimnastyki, którem to mianem tłumy nazywają wszelkie ćwiczenia ruchowe i zarazem wszelkie do ćwiczeń tych służące przyrządy. Ma popularność ta i stronę ujemną, że wspomnę dla przykładu o wyścigach, lecz to niemal wyłącznie da się złożyć na rachunek bezkarnie u nas grasujących wyścigów konnych z totalizatorem; tak pojęta działalność nic chyba z ideją sportową wspólnego mieć nie może.

Bądźcobądź szerokie koła społeczne otrzymały pewien podkład pod przejęcie się rzeczywistą ideją, która zstąpiła do nich w imię potrzeby normalnego rozwoju ciała. Stało się to u nas przed laty coś trzydziestu, kiedy mianowicie założono stowarzyszenie Sokół w Galicyi, a po-

tem pod panowaniem pruskiem. U nas aż do chwili ostatniej niepodobna było myśleć o Sokole, przez co nabrał w oczach naszych cechy wyłącznie patryotycznej. Cecha ta ma zresztą szczególnie ważne znaczenie i pod zaborem pruskim, gdzie najmniej nawet objaw życia samodzielnego ciężkim bojem znaczyć się musi.

* * *

Rozwój dbałości o kulturę cielesną ma oczywiście znaczenie wielkie dla każdego narodu, którego byt najściślej jest zawsze związany ze zdrowiem składających go jednostek. Rozwój atoli tej sprawy polega na treści; nie o popisy krzykackie hasłami popularnemi chodzić tu powinno, lecz raczej o taką nad rozwojem ciała pracę, która rzeczywiście wpływa na zdrowie istniejącego i przyszłych pokoleń.

Z drugiej strony pamiętać należy, że każda ideja swobodnie rozwijać się musi i swobodnie też przechodzić do świadomości swych wyznawców. Zrzeszenie więc w celu racyonalnej kultury cielesnej, które tak wielce pracę odnośną ułatwia, liczyć się powinno ze stanem sprawy tej w danej chwili i do tego środki przedsiębrane przystosować. Niepodobna np. w fazie zaczątkowej myśleć o stosowaniu takich zabiegów które są powszechne u narodów o wysokiej kulturze cielesnej; zresztą zabiegów tych zakres różnym być musi i w skutek pewnych właściwości obyczajowych i narodowych, które należy brać w rachubę, skoro pragniemy wszystkie istniejące czynniki wyzyskać na rzecz dalszego rozwoju.

Zrzeszenie, oparte na dobrej woli zrzeszonych, w znacznym też stopniu liczyć się musi z ich ogólnym nastrojem; nie może przecie narzucać im czegoś z tej jedynie racyi, że to lub owo tam lub gdzieindziej znajduje zastosowanie, choćby wszędzie jak najpomyślniej przechodziło próby ogniowe. Gdy tak działalność swą ograniczać musi, zrzeszenie takie z natury rzeczy zadawalać się może mniejszym stopniem postępu ogólnego w danej dziedzinie, bo krok każdy, najmniejszy nawet, będzie tu postępem. Mając to wszystko na względzie, wspomniane stowarzyszenia nasze nie zacieśniają się w ramach jakiejś wyłączności, lecz, z małym nader wyjątkiem, *uprawiają one zazwyczaj więcej niż jeden rodzaj sportu*, a niemal wszystkie stosują dodatkowo śpiew i gimnastykę. Podobnież i stowarzyszenie gimnastyczne Sokół straciło (w Galicyi) pierwotny swój *charakter gimnastyczny* i *stało się stowarzyszeniem sportowem*, uprawiającem, oprócz gimnastyki popisowej, inne sporty, do których w łonie swem osobne sekcye posiada [1]).

* * *

Porównywając stan stowarzyszeń sportowych u nas a gdzieindziej, dostrzegamy wybitne różnice, które w spostrzeganiu dalszem do poważnych wniosków doprowadzić nas muszą.

Stowarzyszenia zagraniczne są zazwyczaj specyalne, jednemu tylko sportowi poświęcone, co nie przeszkadza uczestnikom ich należeć do kilku naraz stowarzyszeń. Wyłączność taka ma pewne zalety: członków

[1]) Mowa tu o rzeczywistej działalności Sokoła galicyjskiego, w którym stosunek ćwiczących w gimnastyce jest krzycząco mały w porównaniu z podobnemi instytucyami na Zachodzie; według „Przewodnika gimnastycznego"—numer czerwcowy — ćwiczących w r. ubiegłym było 3475, a to na ogólną liczbę członków 17723!

specyalizuje i kształci w danym kierunku, wytwarza lepsze metody i daje postęp prawdziwy. Uprawianie sportów wyłącznych odpowiada wyrobionej i w wyższym stopniu odczuwanej potrzebie kultury cielesnej, potrzebę tę w zupełności zadawalając wedle skłonności indywidualnych oraz względów praktycznych każdego. Dlategoto mowy tam niema o wegetowaniu stowarzyszeń, a tem mniej o ich upadku; niema potrzeby pozyskiwania członków za pomocą naciąganych haseł patryotycznych lub partyjnych; ani ustawy, ani też ich wykonanie nie wymagają poparcia w środkach ubocznych, nic z kulturą cielesną nie mających wspólnego; nigdzie wyłącznej uwagi nie zwraca się na uroczyste uniformy, odznaki, tytuły i t. p. rzeczy, tak szafowane u nas...

W miarę rozwoju swego, wzmocnione i ugruntowane, stowarzyszenia z czasem łączą się w związki większe w zakresie swej specyalności, albo też stowarzyszenia różne w granicach pewnej prowincyi, albo nawet kraju całego. Dalszym tego stopniem są związki stowarzyszeń kilku krajów, pod znakiem wspólnej jakiejś idei. Zawsze atoli zachowana jest zasada zupełnej swobody w życiu wewnętrznem każdej jednostki zrzeszonej, wprost rodzaj federacji wolnej.

* * *

Zgodzić się z tem trzeba, że, jako przeciwwaga samolubnej działalności jednostkowej, ideja zrzeszenia ma wielce doniosłe znaczenie pod względem rozwoju poczuć społecznych, ale znaczenie to, acz ważne dla normalnego rozwoju danego społeczeństwa, nie może stać się celem działalności zwróconej w kierunku podniesienia zdrowia i normalnego rozwoju ciała; inaczej nastąpić musi zaniedbanie i traktowanie zdawkowe celu rzeczywistego. A właśnie znaczenie to uboczne idei zrzeszenia silnie uwydatnione zostało i niemal za cel główny uznane w redakcyi ustawy Sokoła galicyjskiego i niektórych innych. Jest to wygodne dla propagandy celów instytucji wśród warstw szerokich, ale wynik daje ujemny w postaci zakorzeniania płytkich pojęć o istocie kultury cielesnej, a na to chyba sobie pozwalać nie powinna instytucya, do strzeżenia i rozwijania kultury tej powołana.

Zjawisko takie występuje niemal zawsze tam, gdzie działalność dana jest naśladowczą i nieprzystosowaną do warunków i potrzeb miejscowych, albo też nie odpowiada wymogom naukowym. W pierwszym wypadku cele rzeczywiste nie wzbudzą dostatecznego zainteresowania, w drugim zaś nie posuną sprawy na drodze postępu naprzód. Dla zapobieżenia temu cele te rzeczywiste upiększa się zwykle pewnemi frazesami, hasłami chwili bieżącej, aż zostaną zatarte i na plan dalszy odsunięte. Kiedy dodatki te się wyczerpią, szukamy nowych środków zaciekawienia przez rozszerzenie działalności danego stowarzyszenia. Zdaje się, iż tu jest źródło zaznaczonego powyżej zjawiska, że nasze stowarzyszenia tracą zazwyczaj c arakter swój pierwotny jakiegoś sportu, zajmują się sportami rozmaitemi a nawet stają się raczej klubami towarzyskiemi, gdzie wieczory taneczne, obchody i stolik zielony znaczną niekiedy część energii pochłaniają.

* * *

Sport każdy stanowi specjalność, ważne niekiedy w życiu mającą zastosowanie, ale zawsze w zgodzie być musi z wymogami nauki i na niej się w rozwoju swym opierać. Odpowiednio uprawiany, wyrabia meto-

dy pewne, które w rozwoju swym stanowią chyba dostatecznie obfitą atrakcyę dla zwolenników. Przy braku gruntownego i naukowego traktowania danego sportu miasto doskonalenia metod występuje sucha rutyna i—nieodrodna jej siostrzyca—maniera, będąca największym postępu każdego wrogiem. Jawny tego dowód mamy w gimnastyce sokolej, która, daleka od zasad naukowych (choć się do tego oczywiście nie przyznaje) brać musi pozory za treść, zaniedbuje istotę rzeczy, dla utrzymania powagi swej uciekać się musi pod skrzydła patryotyczne — w wyniku zaś tego wszystkiego daje wyznawcom swym skrzywienie pojęć o rozwoju ciała, a i rasy bynajmniej nie poprawia. Zeszedłszy na bezdroża, nie dba o postawę piękną — lecz o grube mięśnie; nie zadawala się sprawnością ogólną ustroju, lecz podnoszeniem ciężarów; nie uznaje skoku prawdziwego o mniejszym locie—lecz lot ten zwiększa sztucznie... Wszędzie pozory—nigdzie treści. I jakże daleko takiemu typowi o rozwiniętych mięśniach karku, o wązkich i często płaskich piersiach, o grubych ramionach i silnej pięści do tego ideału, który mamy u Apolla, Apoksyomenesa albo współczesnego nam J. P. Müllera?

Wiadomo przecie, że w zakresie gimnastyki estetycznej działalność sokoła ogranicza się do wytresowania w dowolnych, na niczem nie opartych postawach, t. zw. obrazach, które stale celem większości zabiegów bywają. Rzeczywistą atoli treść gimnastyki sokolej stanowią „ćwiczenia przyrządowe” na poręczach, drążku, orczyku i kółkach. oraz skoki przyrządowe. Obserwującemu pracę tę okiem beztronnem litować się zawsze wypada nad ćwiczącymi, którzy, w braku wszelkich racyonalnych wskazówek metodycznych, rzadko kiedy osiągają główny ćwiczenia każdego warunek—postawę dobrą, najczęściej zaś manierują się sztuczkami, żadnego znaczenia fizyologicznego ani zastosowania w życiu nie mającemi.

Świadomość nieodpowiedniego stanu rzeczy oddawna przenika druhów sokolich, którzy też dążą do przekształcenia strony technicznej swej działalności — ale, jak dotąd, dążenia te nie wyszły poza błędne koło pozornych nowatorstw i naiwnych dociekań. Dla postrzegacza nieuprzedzonego ciekawy to przyczynek pod względem psychiki reformatorów wogóle; odbiera się wrażenie, jak gdyby poszukujący prawdy, odruchowo się jej zarzekali. Stan ten długo trwać nie może; muszą się znaleść jednostki, co zechcą i zdołają rzecz zbadać gruntownie, co nie zawahają się udać do źródła, co odrzucą zaśniedziałą rutynę niemiecką i wprowadzą do współżycia druhów zasady na prawdzie naukowej oparte.

Zanim to nastąpi, tymczasem rozwój idei zrzeszenia, ten sztucznie wysunięty cel stowarzyszenia, staje się rzeczywiście jedyną jego zasługą. Wprawdzie wyniki w tej mierze ujawnione w Galicyi nie mogą chyba nikogo zadowolić z powodu swych nieznacznych rozmiarów. Czy sokoli warszawscy otrzymają wyniki większe? zależy to oczywiście od tego, czy nie będą powtarzać błędów starszych swych druhów...

* * *

Sokół galicyjski zawiązany został, kiedy w społeczeństwie tamtejszem sprawa wychowania fizycznego znajdowała się w fazie zupełnego uśpienia. Ażeby pozyskać jakich takich zwolenników kultury cielesnej, trzeba było ich przygotować. Słuszna, że zadanie to podjęte zostało przez ludzi, co pragnęli zmiany warunków, oczywiście według swego pojęcia, jeżeli zaś błądzili, tego im wytykać nie można, bo w owym

czasie byli jedynymi rzecznikami danej idei, więc bądźcobądź do postępu zmierzali. I oto słusznie w ustawie Sokoła galicyjskiego znalazły się punkty, określające potrzebę tworzenia zastępów młodocianych, przygotowania nauczycieli szkolnych i t. d.

Wobec tego Sokół stał się poniekąd w zakresie wyćwiczenia fizycznego instytucyą wychowawczą. Czy słusznie? i czy to na dobre wyszło jemu oraz sprawie wychowania fizycznego?

Zaznaczyliśmy powyżej, że instytucya zrzeszająca musi się nagiąć do wielu okoliczności i warunków, przez co nieraz wolniejszym krokiem naprzód podąża; często też wytwarza rutynę, w zakresie takim dopuszczalną. Inaczej jest z nauczaniem. Tu oprzeć się trzeba stanowczo na wymogach nauki: działalność wychowawcza ciała nie może zaniedbywać niczego, co do celu tego najlepiej prowadzi; musi zupełnie zerwać z rutyną; nie może schlebiać szumnym pozorom, ani też hołdować środkom wyłącznym atrakcyjnym, o ile nie wchodzą w jej sferę.

Stąd wypada, że w łonie instytucyi, która jest stowarzyszeniem dla dorosłych i jednocześnie obejmuje zadania wychowawcze, istnieć muszą dwie zasady biegunowo przeciwne, tem więcej przeciwne, im niższym jest stopień ogólnej kultury cielesnej społeczeństwa. Przy takiej rozbieżności nastąpić musi mimowolny kompromis, na którym obie strony tracą: Z jednej strony instytucya za mało uwzględnia cechy i potrzeby czysto miejscowe czy osobiste i członkom swym zapewnia zbyt mało środków zainteresowania; dowodem tego jest np. mała ilość druhów galicyjskich. Z drugiej strony sprawa wychowania fizycznego młodych pokoleń podporządkowana jest rutynie i słabe lub żadne znaczy kroki na drodze postępu; dowodem tego jest stan wychowania fizycznego w Galicyi, gdzie przez lat tyle nie zdołano przeprowadzić go racyonalnie w szkolnictwie, a przedewszystkiem nie otrzymano żadnych zgoła wyników pod względem rozbudzenia zamiłowań wśród młodzieży, nie mówiąc już o tem, że bynajmniej nie osiągnięto poprawy stanu fizycznego ostatnich pokoleń...

Zjawisko powyższe występuje zresztą nie tylko w Galicyi, ale wszędzie, gdzie chciano bezpośrednio połączyć starania o rozwój i zdrowie ciała pokolenia współczesnego z troską o wychowanie fizyczne pokoleń przyszłych. Wszędzie otrzymywano równie ujemne wyniki, jeżeli dość wcześnie nie zawrócono z drogi takiego jednoczenia. W Skandynowii, Anglii i w innych krajach wychowanie fizyczne należy całkiem do szkoły, która nadaje mu ton i kierunek wedle uznania tych, co na jej czele stoją; liczne stowarzyszenia uczniów szkolnych są zupełnie niezależne od wpływów zewnętrznych i istnieją wewnątrz szkoły. Temu zapewne przypisać należy okoliczność, że trzykroć mniej od Galicyi ludna Dania w stowarzyszeniach swych liczy osiemnaściekroć więcej członków od Sokoła galicyjskiego. Nawet w Niemczech nastąpił rozdział pomiędzy ćwiczeniem zdrowotnem (dla dorosłych) a wychowawczem i w ostatnich zwłaszcza czasach mnożą się oznaki, że w „państwie bojaźni bożej" naprawdę wkrótce bać się będą wykoszlawionego systemu gimnastyki narodowej, której przez szowinizm zaciekły trzymano się przez pół wieku przeszło; pierwszy gruntowny w niej wyłom uczynił. „Zentralausschuss zur Förderung der Volks- und Jugendspiele in Deutschland"; obecnie opinia świata uczonego w tym kraju coraz więcej potępia bezcelowe

łamańce gimnastyki niemieckiej, z której ród przecie wywodzi gimnastyka sokola...

* * *

W porównaniu z Galicyą z przed laty trzydziestu społeczeństwo obecne ma już pewną tradycyę pod względem wychowania fizycznego, może zbyt oderwanie pojmowaną, ale obronić je ona powinna od powtarzania tych błędów, które w Galicyi popełniono nieświadomie... Tylko miejmy dość wytrwałości, by sprawę wychowania fizycznego zgłębić gruntownie i przejąć najważniejsze podstawy jej naukowe; miejmy dość skromności do przyznania się, że stoimy znacznie w tyle poza innemi narody; miejmy wreszcie odwagę do wypowiedzenia prawdy, choćby to nie w smak poszło naszym „znawcom".

Czy, powodowani ambicyą odegrania roli wybitnej w sprawie wychowania i odrodzenia, dążyć będzie Sokół warszawski tą samą drogą, na której brat jego galicyjski tyle szkody szkolnictwu i społeczeństwu tamecznemu wyrządził, to przyszłość najbliższa wyjaśni. Wierzymy, iż społeczeństwo obecne nie pójdzie na lep pustych frazesów patryotycznych, pojmując przecie, że prawdziwe zdrowie i rzetelny rozwój cielesny nie mogą być owocem drzewa niewiadomości, ale opierać się muszą na stosowaniu tego, co już gdzieindziej oddawna za jedynie właściwe uznanem zostało. Tą jedynie drogą osiągnąć będzie można rzeczywisty postęp na drodze rozwoju fizycznego, w ten tylko sposób podnieść sprawność życiową narodu, a wtedy otrzymane samodzielne metody nasze nie będą wzbudzać uśmiechu politowania u innych narodów, lecz przejdą do skarbnicy zabiegów ogólnoludzkich.

Wład. R. Kozłowski.

Prof. J. E. Chryssafis (Ateny).

Poglądy filozofów greckich na gimnastykę i porównanie jej z gimnastyką współczesną.

(Dokończenie).

Zatrzymaliśmy się na tych trzech filozofach wyłącznie, pomijając takich mężów, jak Hippokrates, lekarz Herodot, Plutarch, Lucyan, Filostrat, Antylus i wielu innych, którzy zresztą żywili te same poglądy na wychowanie fizyczne, jego cele i środki odpowiednie. O zadziwiających wynikach. osiąganych przy stosowaniu tych zasad, wiemy wszyscy bodaj z muzeów, mieszczących starożytne rzeźby greckie. A jednak, pomimo tych zdrowych i naukowo pojętych zasad, przechodzono stopniowo do jednostronnej atletyki i zabiegano z czasem o kształcenie atletów zawodowych, przeważnie wskutek poklasku tłumów i nagród pieniężnych,

któremi bywali odznaczani zdobywcy w wyścigach, oraz wskutek wzrastającego niezdrowego pragnienia wstrząsających widowisk. Na miejsce szlachetnego ruchu zapasów wystąpiły wytwory cyrkowe; wychowawcze i kształcące cele gimnastyki pogrążone zostały w mgle zapomnienia; podobnież i ćwiczenia gimnastyki leczniczej ustąpiły miejsca wierze w nadprzyrodzoność. Nastające mroki ascezy ze wszystkiemi jej przywidzeniami, nieuctwem i przesądami zaciemniły ostatnie promienie ducha starożytnego, który przez wieki całe przyświecał był światu cywilizowanemu...

* * *

Całe stulecia przeszły, zanim gimnastyka znowu dała znak życia. Dopiero w końcu XVI w. odkryli ją ponownie i wydobyli z zapomnienia niektórzy uczeni. Mercuriali, Faber, Duchoul i inni, przez zapoczątkowanie badań, dotyczących wychowania fizycznego starożytnych, przygotowali glebę do prac poważnych i niezatartych zasług następców takich, jak Basedow, Vieth, Salzmann, Guths-Muths, Jahn i Spiess w Niemczech, Pestalozzi, Clias, Tissot i Amoros w Szwajcaryi i Francyi, Nachtegall w Danii i Ling w Szwecyi. Sprobujemy porównać metody starożytne z nowoczesnemi i wykazać, o ile te ostatnie zdołały przejąć się dawnemi i wyciągnąć pożytek z tego, czego z rozwoju dziejowego nauczyć się można.

Zarówno metody starożytne, jak i nowoczesne podają nam dwa środki, przez które dążą do osiągania wychowania fizycznego: gimnastykę i sporty. Sporty podzielić można na 2 grupy: s p o r t b o g a t y c h, obejmujący jazdę konną, automobilizm, alpinizm czy taternictwo, turystykę i t. p., oraz a t l e t y k ę l e k k ą. Pierwszy wymaga wielkich zasobów pieniężnych i dużo czasu wolnego; nie może też być uważany za część —ani też stać się nią kiedykolwiek—powszechnego wychowania fizycznego; może natomiast być uważany za mniej lub więcej dobry środek przepędzania czasu przez klasy zamożne i ma większe znaczenie dla przemysłu krajowego, aniżeli dla zdrowia. Natomiast lekka atletyka, czyli r u c h c e l o w y, zasługuje na uwagę naszą; nie wystarcza on oczywiście jako zabieg wychowawczy, lecz stanowi znakomite uzupełnienie ćwiczeń racyonalnych, o ile nie wpada w jednostronność i przesadę.

W dziedzinie gimnastyki właściwej istnieją również dwa systemy, na zbadanie zasługujące: n i e m i e c k i, stosowany przeważnie w krajach środkowych Europy, oraz s z w e d z k i czyli s y s t e m L i n g a, uprawiany w krajach skandynawskich i zdobywający coraz to nowe tereny w krajach innych. Gimnastyka niemiecka stworzona została przez Guths-Muths'a, Jahn'a i Spiess'a—dwóch pedagogów i jednego gorącego patryotę. Gimnastyka szwedzka jest dziełem osobistości oryginalnej, Linga, który był jednocześnie nauczycielem gimnastyki, fechmistrzem i poetą wieńczonym.

Podstawy kształcące, przedstawione w pismach zacnego i zasłużonego myśliciela Guths-Muths'a, zostały w zastosowaniu zupełnie spaczone przez jednostronnego patryotę Jahn'a. Nie zwracał on bynajmniej uwagi dostatecznej na zasady gimnastyki, lecz wszystkie swe siły wytężał na rozwój świadomości narodowej i miłości ojczyzny, pragnąc wytworzyć w tych celach rozmaite sztuczne stosunki i zwyczaje swoiste. Nie zadawalał go nawet wyraz g i m n a s t y k a, używany przecież przez Guths-Muths'a w dziele: „Gymnastik für die Jugend"; zamienił go wyrazem swojskim T u r n k u n s t. Działalność jego cała miała charakter

więcej polityczny, ani wychowawczy. Nie zamierzamy bynajmniej obniżać jego zasług: ma on zupełne prawo do wdzięczności swego narodu. Gimnastyka atoli—ta umiejętność, nie należąca przecież wyłącznie do żadnego kraju i nie czyniąca różnicy pomiędzy grekołacinami a anglosaksami, lecz uważająca ich przedewszystkiem za ludzi — nie może być wdzięczną Jahn'owi za jego sztuczki nienaturalne i zniekształcające, jakie system jego pozostawił nam w spuściźnie.

Ling prowadził naprzód studya nad ustrojem ludzkim i badał wpływ gimnastyki na sobie samym, ponieważ był wybornym gimnastykiem i fechtmistrzem. Ze studyów nad gimnastyką grecką udało mu się zgłębić i doskonale zrozumieć jej istotę, ale w sposób zaiste genialny w czyn wprowadził pomysły myślicieli starożytnych. Zdanie Platona, że „celem gimnastyki jest uczynienie ciała powolnym sługą woli" stało się określeniem gimnastyki pedagogicznej. Zdanie Arystotelesa, że „najlepszą jest ta gimnastyka, którą wszyscy mogą uprawiać" jest właśnie tą samą zasadą demokratyczną, którą głosi gimnastyka szwedzka. Wszystkie zaznaczone powyżej zasady Galena, dotyczące podziału, stopniowania i stosowania ćwiczeń, zgodnego rozwoju ciała, usprawniania całego ciała ćwiczeń łagodzących i t. d., znajdujemy także u Linga, który opiera się zarówno na filozofii starożytnej jak i na współczesnej biologii.

Zasługa Linga nie ogranicza się atoli do tego, że wskrzesił i rozwinął gimnastykę starożytną pedagogiczną: zajął się on również gimnastyką wojskową i fechtunkiem, w czyn wprowadził zasadę równomiernego rozwoju obu kończyn górnych i wogóle obu stron ciała. Ćwiczenia bierne, ćwiczenia z oporem i podwójne, miesienie i cały system gimnastyki leczniczej Galena Ling rozwinął i udoskonalił; podobnież taniec przekształcił w gimnastykę estetyczną. Czego pragnęli myśliciele starożytni w dziedzinie wykształcenia nauczycieli gimnastyki, to również Ling urzeczywistnił, posiadłszy w zaraniu swej działalności wyłączną i dobrze zaopatrzoną uczelnię, I n s t y t u t C e n t r a l n y, prawdziwą pracownię antropotechniczną, która przez ciąg niemal wieku dzieło jego dalej pogłębia i uzupełnia.

Z Instytutu Centralnego umiejętność gimnastyki rozszerza się na cały współczesny świat cywilizowany; stał się on źródłem, z którego czerpiąc wiedzę, i obcy uczą się rozumieć poglądy mędrców starożytnych na wychowanie fizyczne.

Nie lekceważąc zasług działaczy innych w dziedzinie gimnastyki, uznać jednak musimy, że Ling jest jedynym, co rzeczywiście pojął pomysły starożytnych, dotyczące wychowania fizycznego, i w czyn zdołał wcielić to, co myśliciele Hellady w dziedzinie tej nam przekazali. Dokonał on tego w sposób tak rozumny, przewidujący i wprost genialny, że z wszelką słusznością system gimnastyki szwedzkiej uważamy za jego wyłączne dzieło.

(Tłum. K.)

Dr. Frode Sadolin (Kopenhaga):

Czy mają „ćwiczyć" wieśniacy?

Że mieszkańcy miasta dbać mogą i dbają o gimnastykę, jest zrozumiałe, bo wszak zazwyczaj nie mają sposobności do pracy mięśniowej. Za wyłączeniem robotników, kowali, cieślów i innych nielicznych pracujących fizycznie fachowców, cała ludność miejska pracę dzienną wykonywa przy tak słabym ruchu, że nie ma możności utrzymania mięśni swych w stanie normalnym, który tylko ruchu odpowiedniego jest wynikiem. Przy bezczynności mięśnie stają się miękkie niby poduszki, co dla ciała ma mniej więcej takie znaczenie, jak bezrobocie powszechne dla społeczeństwa; kiedy praca najważniejszych narządów ustroju schodzi do minimum, musi sprowadzić bezwładność i ociężałość wszystkich przejawów życiowych.

Zupełnie co innego wieśniacy. Pracować muszą codzień fizycznie i to niemal wszyscy. Tu więc zachodzi pytanie słuszne, dawno już stawiane, czy ćwiczyć i gimnastykę uprawiać mają wszyscy ci, co się stale oddają swej pracy fizycznej, względnie dość nawet wszechstronnej?

Kiedy młody wieśniak, kupiwszy kawał roli, codzienną pracą krwawą i o pocie czoła doprowadził ją przez ciąg życia swego do stanu lepszej kultury i pomimo ciężkich wysiłków pracować jeszcze może pomimo lat sześćdziesięciu, to oczywiście bez narażenia się na śmieszność nie podobna twierdzić, iż niedość pracował mięśniami. .

Wszechstronna praca fizyczna na świeżem powietrzu utrzymuje siły i zdrowie równie dobrze bez gimnastyki i innych ćwiczeń cielesnych—to się samo przez się rozumie. Ale wyznać musimy, iż ów wieśniak młody, tak wytrwale a zdrowo na roli pracujący, zyskuje wkrótce chód ciężki oraz od pracy mięśniowej garbić się zaczyna; cechy te, za które niemożna winić takiego rycerza pracy, w mniejszym niekiedy stopniu występują u wieśniaków zamożniejszych, lub pracujących w lepszej glebie. Ostatni mniej zużywają wysiłku mięśniowego w pracy rolnej, mogą pozatem zajmować się nieco czem innem, idąc za popędem wrodzonym, a więc i zbliżyć się mogą do tej doskonałości w budowie i postawie ciała, od których ich praca codzienna oddala. Pomimo to praca, ucząc ich podnoszenia ciężarów, nie uczy unoszenia samych siebie, przez co chód ich jest ciężki i niski; nie umieją dobrze biedz ani skakać, nie mogą też zawisnąć o ramionach całkiem skurczonych. Praca ćwiczy ich w użyciu narzędzi pomocniczych, ale nie uczy ich kierowania własnem ciałem, dlatego ściągają wbok łopatki, kark zaś zginają ku przodowi.

O ile w wyglądzie mieszczucha uzewnętrznienia się bezczynność mięśni, o tyle wygląd wieśniaka cechuje właśnie praca cielesna. Pożałowania godną jest postać człowieka, tak bardzo wydatniająca jego zajęcie, stanowisko i miejsce zamieszkania; człowiek wolny powinien ujawniać cechy wewnętrzne, nie zewnętrzne; jedynie właściwości jego duchowe nadawać mu powinny piętno wyłączne, nigdy zaś praca zawodowa, co skręca i zgarbia ciało, coraz to zwiększając różnice pomiędzy zajęciami i warstwami w społeczeństwie.

Tę wolność daje nam właśnie gimnastyka. Dla wieśniaków młodych, którzy zachować mogą pełnię sił swoich i zdrowie przy pracy, gimnastyka, obok niezaprzeczonego wpływu swego w tym kierunku, ma szczególne znaczenie, jako środek uwolnienia ciała od piętnującego pręgierza pracy i nadania im cechy zupełnej swobody cielesnej.

Gimnastyczne używanie mięśni daje nam, mówiąc krótkiemi słowy, szyję pionową i chód sprężysty. Osiągnąć tego niepodobna przez użycie wideł lub grabi, albo przez chodzenie za pługiem. A przecie szyja pionowa i chód sprężysty — albo inaczej — głowa wzniesiona i zwinne ruchy, stanowią najczęstszy brak u wielu wieśniaków, którego to braku usunąć bez gimnastyki niepodobna.

(tłum. z duńskiego *K.)*

Niezwykła równowaga.

Ćwiczenia równowagi mają w gimnastyce racyonalnej wyłączne swe znaczenie. Są to ćwiczenia, przy których równowaga jest utrudniona



przez zmniejszenie podstawy, np. przy wspięciu, staniu na jednej nodze, chodzeniu wzdłuż linii lub po belce i t. d. Wybitną ćwiczeń tych cechą

jest trudność utrzymania ciała w zupełnym spokoju, gdyż mimowoli buja się ono na wszystkie strony pod wpływem mimowolnej czynności mięśni przeciwniczych. W ćwiczeniu tem należy więc utrzymywać mięśnie w starannie zachowanem napięciu, co wobec małych lecz szybkich ich skurczów przyczynia im niemało pracy—tak, iż ćwiczenie równowagi szybko rozgrzewa; ponieważ atoli praca ta niemal równomiernie rozdziela się na liczne mięśnie, więc powoduje tylko nieznaczne uczucie zmęczenia. Stąd ćwiczenia równowagi używane są niekiedy jako ćwiczenia łagodzące, odciągające, zwłaszcza po innych męczących.

Ostatni wzgląd wymaga, ażeby ćwiczenia odbywały się w postawie stojącej lub pokrewnych, co zresztą w gimnastyce racyonalnej zawsze się przestrzega. To też żadną miarą do kategoryi ćwiczeń gimnastycznych niepodobna zaliczyć postawy równoważnej, z którą popisuje się jeden z uczestników igrzysk olimpijskich tegorocznych, francuz Payssé.

Payssé należał do ubiegających się w pięciowalku i sześciowalku; uważany jest w ojczyźnie swej na gimnastyka pierwszorzędnego i rzeczywiście stanowi pewnego rodzaju okaz pod względem wytrzymałości w ćwiczeniach. Obecnie ma 32 lata, ćwiczy od lat 15 — oczywiście panującym we Francyi systemem. Jedną ze sztuk jego jest utrzymanie się w równowadze na jednej ręce i w tej postawie odtwarza go nasza rycina.

Postawa ta nie może być oczywiście przedmiotem zabiegów gimnastyki zdrowotnej, ani nawet zaliczoną do szeregu jej ćwiczeń — jest to jeden z popisów, które tylko swą niezwykłością interesują widzów, a przez to rozbudzają zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych wogóle.

FOOTBALL.

Mianem tem obdarzamy grę towarzyską ruchową, której początek sięga wieku XIV-go, bo wtedy zaczęto ją uprawiać w Anglii za panowania Edwarda III-go. Przez wieki następne urabiana, ulepszana i w coraz to nowe pomysły wzbogacana, stała się gra ta narodową grą sezonu zimowego, i jako taka występuje w postaci dwojakiej: Association i Rugby, które się skrystalizowały i ustaliły dopiero w polowie zeszłego stulecia.

Kombinacye obu tych odmian wymagają zupełnego usprawnienia w ruchach, to też u nas niepodobna liczyć na rozpowszechnienie piłki nożnej szybkie; trzeba raczej rozwijać tymczasem zamiłowanie do gier przygotowawczych, choćby tych, jakie podajemy w 3 pierwszych numerach „Ruchu".

Niezależnie od tego można i powinno się poznać zasady gry głównej, choćby dlatego, żeby z niemi nie utożsamiać rozmaitych samozwańczych pomysłów, jakie tu i owdzie powstawać mogą. Przy znanej u nas skłonności do dyletantyzmu spotyka się nieraz takich, co twierdzą, iż grają w „futbol", choć przy bliższem rozpatrzeniu okazuje się, iż nawet nie wiedzą, że w grze tej istnieją jakieś prawidła.

* * *

Naprzód codo nazwy: F o o t b a l l znaczy dosłownie n o ż n a p i ł k a; zdaje się jednak, że pojęcie to oddać nam dostatecznie może wyraz jeden n o ż n a i tego sposobu stale używać odtąd będziemy.

Obie wzmiankowane postaci n o ż n e j mają to wspólnego, że w nich udział biorą dwie partye i do gry używa się piłki wielkiej, którą każda partya przesunąć się stara przez bramkę przeciwną. Gra odbywa się na wielkiej równej przestrzeni prostokątnej, oznaczonej liniami, po rogach zaś chorągiewkami.

Różnice wydatne pomiędzy temi grami polegają na tem, że w A s s o c i a t i o n piłka puszcza się ruch wyłącznie za pomocą nogi, która w nią kopie; gracz nie może chwytać, popychać przeciwnika i wogóle używać kończyn górnych; od zasad tych istniejące wyjątki są nader ściśle określone i ograniczone. W R y g b y przeciwnie: można chwytać piłkę, biedz z nią, zatrzymać przeciwnika. W wyniku dalszym okazuje się, że A s s o c i a t i o n, pomimo stosowania tylko 16 reguł, zabezpiecza w zupełności bieg gry normalny i prawie w zupełności zapobiega nieszczęśliwym wypadkom, czego, niestety, powiedzieć nie można na pochwałę R y g b y, przy której pomimo jej 50 reguł wypadki takie zdarzają się częściej, co nawet w swoim czasie wywołało w niektórych stanach Ameryki północnej zupełny gry tej zakaz.....

Sama piłka jest w obu grach różna: w A s s o c i a t i o n kulista, w R y g b y zaś owalna. W pierwszej grze bierze udział 22 osoby, w drugiej zaś 30.

Pod względem urabiania siły R u g b y stoi wyżej, gdyż w ruch wprawia obie grupy kończyn, ale właśnie jedynie A s s o c i a t i o n wyrabia zdolność panowania nad ruchami i ograniczenia odruchów zbytecznych, co stanowi bodaj największe gry tej znaczenie. Dlatego, nie potępiając bezwzględnie R u g b y, zaznaczyć musimy, że może być ona pożyteczna jedynie dla graczy silnych, którzy dobrze znają zasady gry tamtej, tę uważając na pewne gry tamtej urozmaicenie i uzupełnienie. Dlatego to naprzód zajmiemy się odmianą A s s o c i a t i o n. Podamy tu szereg uwag, dotyczących przygotowania i prowadzenia tej gry; prawidła, przyjęte powszechnie w Anglii, zawiera w tłumaczeniu polskiem podręcznik dr. St. M. Tokarskiego: Zabawy i gry ruchowe, Kraków, 1902 r.

*
* *

Association football.

Teren czyli, jak to powszechnie nazywamy, boisko, powinno odpowiadać przepisom ogólnym, a przynajmniej nie może być większe; dla dzieci i początkujących pożądanem jest używanie boiska mniejszego, jednak takiego przynajmniej, ażeby piłka, silnie kopnięta, (z wyłączeniem wiatru) nie przeszła drugiej połowy boiska, choć z drugiej strony powinna przejść jego szerokość. Jeżeli wypada nam grać na przestrzeni mniejszej, albo w sali, wtedy należy piłkę mniej napompować, albo też wypełnić ją—zamiast pęcherza wydętego—gałganami, słomą, sianem lub heblowinami. Boisko powinno być gładkie, krótko porosłe trawą, koniczyną i t. p., z wyłączeniem piasku ruchomego i zwiru, które niszczą piłkę i być mogą niebezpieczne dla graczy. Trawa czy inna porośl powinna być krótka, a że wychadza się zazwyczaj najbardziej w pewnych

kierunkach, byłoby pożądanem, żeby, posiadając dużo wolnej przestrzeni, boisko od czasu do czasu zmieniać.

* * *

Piłka, używana w nożnej Association, składa się z pochwy skórzanej sznurowanej i pęcherza gumowego z rurką do pompowania powietrza. Przy pompowaniu a potem przy zamykaniu należy zachować wielką ostrożność, ażeby nie uszkodzić pęcherza, dlatego to najlepiej zaszuurowywać (rzemyki jedynie skórzane!) iglicą wygiętą, jakiej używa rymarz lub tapicer. Do pompowania są osobne pompy, ale używać też można zwyklej rowerowej. Po zupełnem wypełnieniu pęcherza powietrzem (ażeby trudno było nacisnąć wielkim palcem) składa się rurkę wedwoje i związuje grubą i miękką nicią, ażeby nie przeciąć gumy. Potem rurkę założyć trzeba pod klapki otworu pochwy i ostatnią zasznurować. Rzemyka ściągającego nie należy wiązać lecz przekładać go między szwami.

Po pewnym czasie powietrze z piłki uchodzi i wtedy należy pompować ponownie. Uszkodzony pęcherz można z łatwością sporządzić.

Najlepsze piłki wyrabiane są w Anglii i najwięcej też angielskie są rozpowszechnione. Wobec małego stosunkowo rozpowszechnienia gry tej u nas, piłka nożna stanowi przedmiot względnie drogi, kosztuje bowiem od 6 do 8 rubli, pęcherz zaś około półtora rubla.

* * *

Odzież jednakowa wszystkich graczy partyi wielce grę ułatwia, zapobiega bowiem niepożądanym i psującym grę pomyłkom. Dla widzów jest również wielkiej wagi, bo ułatwia oryentowanie się co do gry przebiegu, a powtóre zaspakaja pewne poczucia estetyczne.

Ale i inne względy wchodzą tu w rachubę. Podczas gry, prowadzonej na terenie często wilgotnym, można upaść; podczas zbiegu pary przeciwników można ubranie dolne przy wspólnem kopaniu piłki rozedrzeć; ubranie zresztą zwykłe nosimy w przystosowaniu do ruchu spokojnego lub zupełnego spokoju, oraz do możności użycia palta. Podczas gry odzież być powinna taka, by niełatwo uległa zniszczeniu, oraz by odpowiadała potrzebie ruchu wzmożonego, zabezpieczając wszakże ustrój od zaziębienia w razie chwilowego bezruchu. Skąd wypływa niezbędność używania przy nożnej ubrania wyłącznego.

Przy nożnej używane są powszechnie długie pończochy wełniane (poza kolana), zato majtki lub spodnie mogą być krótkie do kolan; pozatem wełniane lub włóczkowe koszula czy kaftan, zawsze z rękawami. Niekiedy stosowane są pancerze na golenie, ale coraz więcej z użycia wychodzą, ponieważ bieg utrudniają; w razie szczególnej potrzeby lepiej jest opatrzyć kości goleni w ochronę pod pończochą.

Obuwie powinno dobrze do nogi przywierać—można też grać w nożną boso. Najważniejszym warunkiem odpowiedniego obuwia jest zupełny brak wystających części metalowych, które mogłyby psuć piłkę a nadewszystko przynieść szkodę przeciwnikowi. Nie może być obuwie całkowicie płóciennem — np. pantofle gimnastyczne, fechtunkowe i t. p. — gdyż o miękkim nosie niepodobna dać stopą kopnięć mocnych; zresztą żadne pantofle, ciżmy ani też sandały tu się nie nadają, ponieważ nie przywierają do stopy podczas zgięcia nogi w stawie przegubnym. Pomimo pewnych skądinąd niedogodności najlepiej się przy nożnej nadają buciki sznurowane, całe skórzane, albo też płócienne z dużemi nosami

skórzanemi. Podeszwy są bez obcasów, lecz opatrzone być powinny w odpowiednie podkładki okrągłe i listewki, przez co się bieg ułatwia wobec zmniejszenia punktów dotknięcia ziemi. Normalnych bucików do nożnej jeszcześmy u nas w handlu nie widzieli; zagranicą kosztują zazwyczaj od 3 do 6 rubli; najlepsze są tak zwane s z k o c k i e.

* * *

Kopnięcie. Przy nożnej kopiemy piłkę zazwyczaj stopami przed siebie, chociaż niekiedy można zmienić kierunek piłki przez użycie innych części ciała, za wyłączeniem atoli zupełnem rąk.

Przy kopnięciu stopą należy używać rozmachu raczej goleni w stanie kolanowym, unikając ruchu całą nogą w stanie biodrowym.

Podczas silnego kopnięcia piłka powinna w danej chwili znajdować się prawie pod punktem ciężkości ciała.

W kopaniu należy wprawiać obie stopy.

Najsilniejsze kopnięcie dokonywa się grzbietem stopy i podbiciem, przy zupełnem stopy wyprostowaniu. W ten sposób osięga się zawsze bardzo dobre wyniki.

Kopnięcie nosem stopy jest najmniej pewne i dlatego używa się jedynie w ostateczności, kiedy już inaczej niepodobna dotknąć piłki.

Najpewniejsze, atoli niezawsze najsilniejsze kopnięcie, dopełnia się wewnętrznym brzegiem stopy i dlatego używamy je zawsze na mniejszą przestrzeń i szczególnie kiedy chodzi o zmianę kierunku będącej w locie piłki. Mierząc lecącą ku nam piłkę stopą, kierujemy piłkę w górę, chcąc zaś skierować ku dołowi, winniśmy uderzyć ją golenią lub stopą zgóry.

Zewnętrzny brzeg stopy użyty być może jedynie przy kopnięciu małem, lub w celu zmiany kierunku piłki lecącej; piętą można wysłać piłkę poza siebie na każdą odległość.

Piłkę, kopniętą nam przez przeciwnika silnie i lecącą wysoko, odbić możemy odrazu obiema nogami, w nagłym podskoku.

Piłkę, lecącą z góry, kopnąć można z powrotem, używając dotego przegubia. Przegubiem zgiętym odbijamy piłkę poza siebie, wyprostowanym zaś — wprzód.

Głową także odbijać można lecącą w górze piłkę, trzeba atoli unikać skłonu wstecz, ażeby nie dostać piłką w twarz. Najlepiej jest odbić piłkę czołem, co ułatwia wybór kierunku; nie należy też pochylać głowy wprzód, lecz patrzeć na piłkę do ostatniej chwili, a to żeby uniknąć odbicia ciemieniem, które jest wrażliwsze od czoła. — Przez odbicie głową piłka znowu leci wgórę. Chcąc piłkę odrzucić dalej, należy przy odbiciu podskoczyć. Można też niekiedy odbijać bokiem głowy lub karkiem, ale to wymaga większego wyćwiczenia.

Przy wszelkich odbiciach piłki należy zawczasu uważać, czy piłka w locie nie „wiruje" naokoło swej osi, co miewa miejsce przy kopnięciu skośnem, które nie trafia w środek, więc może być odrazu zauważone. Wirująca piłka leci zawsze łukiem, niby przez wiatr pchana, i pada zawsze skośnie w stronę łuku. Silnie a nisko kopnięta piłka po odbiciu w górę zawsze wiruje i zachowuje kierunek pierwotny. Przy wysokim locie piłki, zwłaszcza zaś wirującej, najlepiej jest odbijać w chwili niemal opadania, gdyż wtedy unika się nieudatnego odbicia podskokiem.

Kopnięcie piłki, zanim ta dotknie ziemi, nazywa się o d b i c i e m w l o c i e, kopnięcie zaś w chwili dotykania ziemi — o d b i c i e m w m i e j s c u. *(D. c. n.)*

Wieniec łąk i lasów m. Wiednia i jego znaczenie dla wychowania fizycznego młodzieży [1]).

W ostatnich czasach zaczęto zwracać pilną uwagę zagranicą na konieczność zadrzewiania ulic, na ważność kwiecia i zieleni, na niezbędność większych placów swobodnych, na których młodzież mogłaby oddawać się grom i ćwiczeniom, tak potrzebnym dla jej fizycznego i umysłowego rozwoju.

Organizm dziecka wymaga koniecznie dla swego prawidłowego rozwoju ruchu, swobody i świeżego powietrza; hygieniści i lekarze słusznie obecnie stawiają żądanie, by każdy parę razy w tygodniu opuszczał duszne miasto i udawał się na wieś.

Jeżeli ciągły pobyt w mieście wywiera wpływ niewątpliwie szkodliwy na zdrowie ludzi dorosłych, to tem więcej szkodzi rozwojowi fizycznemu dziecka, dla którego potrzeba ruchu jest również wrodzoną i potężną, jak potrzeba pokarmu i napoju.

W domu i szkole każde dziecko powinno posiadać dosyć miejsca, by mogło prawidłowo fizycznie rozwijać się.

Jednym z najpoważniejszych a najwięcej rozpowszechnionych błędów wychowania młodzieży, jest trzymanie jej w ciasnych mieszkaniach i izbach szkolnych. Dziecko dotkliwie odczuwa skutki tego braku przestrzeni, powietrza, swobody i ruchu i staje się pastwą rozmaitych cierpień, nieubłagane bowiem prawa przyrody nie znoszą żadnych ograniczeń i kompromisów. Najlepszą niewątpliwie szkołą ruchu są gry i zabawy, dzieci bowiem o popędach normalnych zewsze w nich znajdują największą przyjemność. Wszystkie przymioty, potrzebne nam do pracy i walki życiowej, jak uwaga, bystrość, siła woli i przytomność umysłu rozwijają się najlepiej w grach i zabawach na wolnem p wietrzu.

Gdzie mamy w dzisiejszych wielkich miastach tę swobodę, tak konieczną dla dziecka, gdzie mamy place dla ćwiczeń gimnastycznych, dla gier i zabaw?

I dla tego wołamy z całego serca: precz z dziećmi z miast, jak najprędzej i jak najdłużej! Jest to wielkim błędem badań i obserwacyj hygienicznych, że mówią poważnie tylko o złem powietrzu, o zanieczyszczeniu gruntu, jako głównych przyczynach niedokrewności i nerwowości. Jądro sprawy leży w nagromadzeniu ludzi i zupełnym braku ruchu. Nie jest to prostym przypadkiem, że dzieci londyńskie w porównaniu z wiedeńskiemi są zdrowsze i silniejsze, jakkolwiek powietrze w Londynie jest znacznie gorsze. Ale mieszkaniec Londynu ma na swoją osobę trzy razy tyle przestrzeni, co mieszkaniec Wiednia.

Mamy na to przekonywające dowody, jak chłopcy, zatrzymani w rozwoju fizycznym i dotknięci wysokim stopniem niedokrewności, po wprowadzeniu gier i zabaw na dużym placu obok szkoły odzyskali kwitnące zdrowie i czerstwy wygląd, tak że matki ze łzami w oczach dziękowały nauczycielom za tę inowacyę.

---

[1]) Według dr. V. Pimmer'a w Vierteljahrschrift für körperliche Erziehung, zeszyt I, 1905.

Ażeby stworzyć dla wielkich miast zbiornik świeżego powietrza i przestrzeni, jest jeden tylko środek: obowiązkowe niezabudowywanie pasa okalającego miasto a mającego służyć do ćwiczeń fizycznych młodzieży [2]).

Idąc za wzorami angielskiemi, należy uważać za najmniejsze, jeżeli na 20 mieszkańców wypada jeden plac do gry przestrzeni 5 hektarów. Należy tylko przyklasnąć żądaniu znanego pedagoga prof. Burgerstein'a, by w niezabudowanych częściach miasta zostały urządzone place do ćwiczeń gimnastycznych, gier i zabaw dla młodzieży.

Prof. Weber w Monachium pisze również w tej ważnej kwestyi, dotyczącej wychowania fizycznego młodzieży:

„Potrzebujemy w każdem mieście kilka większych placów do gry, wystawionych na działanie słońca, powietrza i obsianych krótką trawą. Plac do gry przestrzeni mniejszej nad 5000 m., może służyć tylko do małych nic nieznaczących gier.—Im więcej wzrastają miasta, tem o większe place do gry powinny się starać. Jest to zarówno przykazanie hygieny, jak i akt opieki nad młodzieżą".

Rada miejska Wiednia dnia 24 maja 1905 r. postanowiła położyć koniec dalszemu zabudowywaniu miasta i otoczyć je pasem 4400 hektarów łąk, lasów i ogrodów. Miano na celu stworzenie w ten sposób zbiornika świeżego powietrza i placów do zabaw dla milionowego miasta.—W najnowszych czasach hygiena wychowawcza kładzie nacisk na to, by pauzy między lekcyami poświęcane były grom i zabawom na świeżem powietrzu; każda szkoła powinna posiadać swój plac do ćwiczeń fizycznych. Londyn daje każdemu dziecku 56 m^2 przestrzeni do gier między pauzami, Wiedeń zaś tylko—$^1/_2$ m.^{2} na głowę [3]).

W Wiedniu nadto najpiękniejsze place i ogrody są stracone dla wychowania fizycznego młodzieży, która ma wstęp do nich wzbroniony zupełnie, albo też dozwolony jedynie w towarzystwie starszych, a i wtedy niezawsze bawić się może. Inaczej jest w Londyn.e, gdzie na każdej łączce uprawiają chłopcy grę w piłkę lub w krykieta. W Hydeparku może każdy w pewnych godzinach kąpać się w stawach miejscowych a to wobec przeświadczenia powszechnego, że kąpiel w połączeniu z pływaniem wywiera wpływ niezmiernie korzystny na układ nerwowy i mięśniowy dziecka, zwiększa pojemność klatki piersiowej i jest doskonałem ćwiczeniem gimnastycznem.

Ten wieniec lasów, łąk i ogrodów, co ma okalać stolicę nad pięknym modrym Dunajem, i co będzie urządzony dla ćwiczeń fizycznych młodzieży, powinien służyć grom i zabawom. Każde dziecko, uczęszczające do szkoły, musi utrzymać swobodnej przestrzeni 50 m.^{2}. Gry i zabawy powinny stać się koniecznie przedmiotem obowiązkowym i każda szkoła powinna mieć przeznaczony sobie plac i korzystać z niego 2 razy w tygodniu całe popołudnie. Na to dla 300,000 dzieci (wliczając i szkoły średnie) potrzebną jest przestrzeń 500 ha. W dni świąteczne z placów tych korzystać mogą szerokie masy ludowe, kąpiąc się w słońcu i powietrzu.

---

[2]) W ostatnim swoim odczycie w „Towarzystwie hygienicznem," podniosłem konieczność otoczenia i naszej Warszawy wieńcem lasów, łąk i ogrodów, by młodzież na czystem powietrzu mogła uprawiać ćwiczenia fizyczne i rozkoszować się widokiem lazuru nieba i zieleni, co wywiera wpływ dobroczynny na układ nerwowy.

[3]) U nas w Warszawie nie liczą się wcale z potrzebami organizmu dziecięcego i dzieci duszą się w starych ciasnych gmachach pozbawionych słońca i powietrza.

Pozorną kwestyę stanowić tu może dostawianie dzieci do tych placów na ćwiczenia fizyczne, przy należycie atoli zorganizowanej sieci kolei miejskiej, sprawa ta nie może przedstawiać znacznych trudności, zwłaszcza przy niskich cenach przejazdu.

Dla dozorowania i kierownictwa grami i zabawami, znajdą się łatwo odpowiednie siły nauczycielskie przy odpowiedniem wynagrodzeniu.

Przy placach tych należy także urządzić natryski, tak dobrze działające na odświeżenie układu nerwowego przy wielkich upałach. Nie mniej potrzebnemi są schroniska zabezpieczające od słoty, słońca i zimna. W porze zimowej na placach urządzana być powinna ślizgawka.

W interesie rozwoju fizycznego młodzieży musimy również postawić żądanie, by wakacye poświęcane były na sport pieszy, wędrówki po kraju i gry na wolnem powietrzu. Podczas wakacyj należałoby dzieci już rano wyprowadzać, by dzień cały spędzić mogły w lesie i na łące, korzystając wpełni z praw młodości. Należałoby w końcu myśleć i o posiłku dla dzieci i urządzić mleczarnie, utrzymywane przez gminę lub związki ćwiczeń fizycznych dla młodzieży.

Ten pas łąk i ogrodów powinien być także miejscem, gdzieby i towarzystwa sportowe posiadać mogły place do ćwiczeń.

Drugim ważnym punktem jest projekt, by wszystkie szkoły gminy miasta Wiednia zakładać na przyszłość w tym pasie lasu i łąk i zerwać stanowczo z obecnym typem budowli szkolnych.

Niepodobna marzyć o prawidłowym rozwoju fizycznym młodzieży, trzymając ją w dusznem śródmieściu. Co stosuje się do dzieci słabowitych, będzie mieć wkrótce swoje znaczenie i dla zdrowych, albowiem według pouczających badań Axela Key'a, Hertel'a i innych, dzieci, wychowywane w dużych miastach, są rzadko kiedy normalne.

Nie należy dziś popierać żądania, by szkoła była oddaloną tylko kilka kroków od domu. Taka blizkość wyrządza dzieciom niewątpliwą szkodę, ponieważ zacieśnia zakres ich pojęć i doświadczenia. Dzieci powinny rano udawać się do szkoły na godzinę np. $8^1/_2$, a po czterogodzinnej nauce spożywać obiad w szkole, jak to już w Paryżu dawno wprowadzono. Za jedzenie płacą tam uczniowie 15—20 halerzy, biedni zaś otrzymują je darmo. Po jedzeniu dzieci odpoczywają i bawią się aż do godz. $2^1/_2$, kiedy nauka się wszczyna. Wieczorem wracają do domu.

Do budowli szkolnych należałoby wprowadzić system pawilonowy. Można tu stosować baraki szkolne przenośne, dobrze przewietrzane, pełne światła i powietrza.

Podał D-r. Wł. Chodecki.

Ze stowarzyszeń.

Otwarcie Sokolni. Otwarcie sokolni pierwszego ulegalizowanego gniazda sokołów odbyło się w dniu 1 lipca o g. 1 w południe. Sokolnia znajduje się w wielkim ogrodzie miejskim, urządzononym niedawno przez Tow. wyścigów konnych na wystawy rolnicze i nazwanym przez dziatwę warszawską „ogrodem pod Sobieskim” lub wprost „ogrodem Sobieskim” (przed kilku laty urządzane tu były zabawy dziecięce przez komitet

Ogrodów im. Raua). Uroczystość otwarcia wypadła okazale i z pewną nawet pompą, gromadząc tysiące gości zaproszonych lub płacących. Jak to było do przewidzenia, instytucya nowa zdobyła sobie odrazu serca warszawian, czułych zawsze na efekt, ale łatwo w zapale stygnących. Jak długo zapał ten Sokół potrafi utrzymać i na pożytek ogólny wyzyskać—to przyszłość okaże.

Popis gimnastyczny urządzany był dwukrotnie na Dynasach—w d. 24 i 29 z. m. Pierwszym razem zarówno publiczność jak i popisujący się sokoli doznali zawodu z powodu nagłej niepogody. Lepiej udało się drugim razem, bo pogoda dopisała. Popis naogół świadczył o wielkim zapale ćwiczących, którzy niedawno byli się zorganizowali; ćwiczenia wybrano naogół zbyt złożone i za trudne; ćwiczący byli przygotowaniem forsownem znużeni; ogół szwankował bardzo pod względem postawy; niektórzy wykazali wielką wprawę i wytrzymałość — ale to są wyniki pracy ich osobistej, uprzedniej, nie zaś obecnej w Sokole. Wogóle wartoby w działalności ćwiczebnej zwracać większą uwagę na poprawność ruchów i postaw, aniżeli na efekty zewnętrzne, żadnego na zdrowie i normalny ciała rozwój wpływu nie mające.

Regaty na Wiśle urządzone były w Warszawie w d. 1 lipca przez tutejsze Towarzystwo wioślarskie z udziałem osad prowincyonalnych z Kalisza, Konina, Łomży, Płocka i Włocławka, tudzież Poznania. Zwycięzcami okazali się warszawiacy.

Prócz regat urządzono też popis pływacki, w którym udział wzięli członkowie świeżopowstałego przy Towarzystwie Koła pływackiego. Uczestnicy wykazali dużą sprawność. Życzyć należy, ażeby sprawność ta zachęciła jak najszersze koła do nauki pływania, które nietylko jest zdrowe ale i w życiu nader pożyteczne.

Z życia szkolnego.

Wycieczka pensyi do Krakowa. Podczas Zielonych świątek 24 uczennice pensyi p. Garbalskiej w Częstochowie jeździło do Krakowa i Wieliczki. Pomysł bardzo szczęśliwy i zewszechmiar na naśladowanie zasługuje.

Wycieczka szkoły Wacława Klossa odbyła się z końcem roku szkolnego, w d. 17 czerwca. Celem tej wyprawy całodziennej był las w Milanówku, gdzie zgromadzili się na zabawę wspólną uczniowie szkoły, tudzież rodzice ich i nauczyciele.

NOWOCZESNY URSUS.

W słynnem mieście fabrycznem francuskiem St. Etienne produkował się swą umiejętnością jakiś drugorzędny siłacz Francisco. Że nikt jednak nie jest prorokiem wśród swoich, więc i popisy samozwańczego siłacza niewiele mu dawały zadowolenia materyalnego w rodzinnem mieście. Nie mogąc się zmierzać w trudnej walce francuskiej, pomysłowy Francisco postanowił jednak produkować pewne sztuczki siłackie oraz walczyć z bykiem, którego był, mówiąc nawiasem, odpowiednio wytresował. Ażeby wzbudzić większe zainteresowanie przybrał miano bohatera Sienkiewiczowskiego, jak to widać z afisza, którego używa. Afisz ten ciekawy przytaczamy w brzmieniu francuskiem, zachowując błędy stylu i druku.

Grande représentation de gala.

FRANCISCO URSUS,

Le héros de la scène du Cirque „Quo Vadis", telle que la décrite Henryck Sienkiewiez (tak!)

luttera contre deux taureaux.

Il se fera briser sur les omoplates une énorme pierre de taille.

La force de **Francisco Ursus** égale telle de nos plus forts géants de l' antiquité.

Afisz rzeczony, rozlepiany zawsze na czas jakiś przed przyjazdem pomysłowego siłacza, gotuje mu zwykle dobrą reklamę, chociaż zazwyczaj wśród publiczności następuje rozczarowanie, bo i walka z bykiem tresowanym długo interesować nie może. Ale na to jest sposób: Francisco odwiedza coraz to inne miejscowości, oraz przedsiębierze „tournée" po Europie. Niewątpliwie zawita i do Warszawy, gdzie także może „zdobędzie oklaski"...

Zobaczymy.

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Zdrowie niemal cały zeszyt czerwcowy poświęciło hygienie wychowawczej. Znajdujemy tam również przyczynki do sprawy wychowania fizycznego. Naprzód zasługuje na uwagę interesująca praca dr. L. Wernica: Co wiemy o stanie współczej hygieny szkolnej w Królestwie Polskiem? Autor między innemi dotyka w niej sprawy gimnastyki. Z prac cytowanego przezeń dr. Pełczyńskiego wypada, że w gub. łomżyńskiej gimnastyką zajmowało się 83% szkół, w radomskiej zaś 48%. Gimnastyka uprawiana była w izbach szkolnych,

zamkniętych, których 57% w gub. łomżyńskiej, zaś 54% w gub. radomskiej miewało od $^1/_4$ do 2 m. sześc. na ucznia; ilość dopuszczalną powietrza od 2 do 4 m. sześc. miało tylko 38% szkół gub. łomż. i aż 6% szkół g. radomskiej. Być może, że w rozporządzanym przez autora obfitym materyale znalazłoby się więcej przyczynków do sprawy gimnastyki i wogóle zabiegów ruchowych w szkołach; stronę tę atoli autor poza podanemi powyżej cyframi zupełnie pomija, nawet w proponowanym kwestyonaryuszu w sprawie hygieny szkolnej. Należałoby przecie żądać odnotowania: „czy istnieje w szkole sala gimnastyczna, w jakie przyrządy jest zaopatrzona, jak jest utrzymana pod względem hygienicznym (podłoga, usuwanie kurzu, zmiana odzieży i obuwia) i t. d.”

Zeszyt powyższy zawiera także: Uwagi dla zakładających szkoły średnie ogólno-kształcące i dla wychowawców. Jest to odczyt p. P. Sosnowskiego, wygłoszony w wydziale wychowawczym Warsz. tow. hygienicznego. Autor oczywiście dotyka i wychowania fizycznego. Piętnuje słusznie dotychczasowe w tej mierze zaniedbanie i zaleca pewne dane, które według niego za punkt wyjścia obrać należy. W podanym przez autora planie zajęć znajdujemy od 6 do 4 godzin tygodniowo na przedmioty, wyrabiające sprawność zmysłów, i rzemiosła, oraz tyleż na zabiegi, sprawność ustroju mające na celu. (Do pierwszych autor zalicza rysunki, modelowanie, naukę zręczności i „rzemiosła,” do drugich śpiew, gimnastykę, sporty, gry). Ale to przy ogólnej ilości 28 do 41 godzin zajęć tygodniowych! Projekt ten wielce się różni od obecnych programów szkolnych i nawet częściowo stosowany, ważnym krokiem naprzód być może.

Inż. R. Korniłowicz podał w tymże zeszycie: Przepisy dotyczące budynków szkolnych. Najmniej autor uwzględnił zabiegi wychowania cielesnego: od sali gimnastycznej żąda, by była obszerna i wysoka; alež to samo się przez się rozumie; należałoby wspomnieć, że okna zaczynać się powinny wyżej niż w innych klasach, a więc na wysokości 3 m. Nic też autor nie mówi o pracowniach, zajęć ręcznych ani też o rysowniach—wszak izby te także winny być wzorowe.....

W rubryce: Z towarzystw hygienicznych oraz pokrewnych znajdujemy w tymże zeszycie wzmiankę o odczycie dr. Alicyi Profé w sztutgardzkim National-Verein'ie: O rozwijaniu fizycznem dziewcząt: „W wychowaniu dziewcząt większy niż dotąd należy kłaść nacisk na wyrobienie wdzięku i zręczności. Trzeba zreformować ubiór. Zwracać należy uwagę na odżywianie dostateczne. Zabiegać o to wszystko powinna rodzina, nie odwołując się do państwa ani społeczeństwa.”

* * *

Nowe tory w jednym z ostatnich zeszytów zawierają cenną pracę p. I. Mortkowiczowej: Wychowanie estetyczne. Autorka uważa je za jeden z nieodłącznych działów wychowania wogóle, sprzyjający zresztą powodzeniu działów innych: „Wszelkie roboty ręczne i rękodzieła, wszystkie ćwiczenia fizyczne i ćwiczenia zmysłów wtedy tylko przyczynią się do rozwoju dziecka, gdy uda się przeniknąć i te dziedziny duchem estetycznym i wykształcić artystycznie rękę, zmysły i ciało.” Jako główny środek rozwoju poczuć estetycznych podaje autorka, pod wpływem wielkich na tem polu zdobyczy w Ameryce, naukę rysun-

ku. Godząc się zupełnie na rysunek, nie można jednak uznać określenia slojdu, jako czegoś równoległego, a w Ameryce nieodpowiedniego. Autorka nie wie widocznie, że slojd, mianowicie duński, znalazł w ostatnich latach szerokie zastosowanie w Stanach Zjednoczonych, lecz nie wyruguje rysunku, bo się także na nim opiera i niejako go uzupełnia, stanowiąc wraz z modelowaniem stopień wyższy usamodzielniania ucznia. Z artykułu dowiadujemy się o zamierzonym przekładzie na język nasz cennego dzieła Pranga—szkoda tylko, że przez sito skrótu niemieckiego.

W ostatnim zeszycie tego miesięcznika, zamykającym pierwsze półrocze, znajdujemy obfite Wiadomości z ruchu pedagogicznego zagranicą, dotyczące zjazdów nauczycielskich tudzież szkół i instytucyi wychowawczych. Na uwagę naszą zasługuje sprawozdanie z Trzeciego zjazdu zwolenników wychowania estetycznego w Hamburgu, gdzie głównie omawiana była sprawa muzyki i zabiegów cielesnych ruchowych. Szkoda, że referent o tych ostatnich przemawia bez należytej znajomości stanu sprawy odnośnej wogóle. Dla niemców, zakochanych w swym systemie Jahna, mogą mieć wielkie znaczenie uwagi Sperbier'a, autora odczytu: Gry i zabawy ludowe—ale dla nas są one zbyteczne, gdyż gimnastyka u nas bynajmniej nie jest stosowana wyłącznie, ani nadmiernie, a zresztą znamy ją również w układzie Linga, z którym i ćwiczenia sokole jakoś się sprzymierzają. Więcej dla nas interesu mieć może piękny odczyt Möllera: O znaczeniu ćwiczeń cielesnych w wychowaniu estetycznem; zawarte tam myśli są dowodem, że w Niemczech coraz więcej odzywają się głosy przeciwko bezmyślnej rutynie gimnastycznej, o czem u nas pamiętać należy przy wyborze metod gimnastycznych.

Z wiadomości o szkołach i instytucyach wychowawczych na uwagę zasługują: O grach i zabawach ruchowych w wychowaniu dziewcząt w Hamburgu—ciekawy przyczynek do sprawy zabaw dziecięcych; O szkole w lesie (Waldschule) wakacyjnej pod Charlottenburgiem, urządzonej sposobem barakowym, oraz O modelowaniu w szkole, wprowadzonem niedawno do szkół miejskich w Lipsku.

* * *

Tygodnik ilustrowany—w № 25—podaje rysunki dotyczące sokolstwa: 3 grupy sokołów petersburskich, oraz zlot Sokołów w Skawinie; w № 26 dwa rysunki z popisu sokołów na Dynasach; w № zaś 27 pięć rysunków otwarcia sokolni w parku pod Sobieskim.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół" podaje w n-rze 6-ym Tabelę statystyczną polskich towarzystw gimnastycznych związkowych sokolich w Austryi za r. z., z której ujawnia się słaby nader rozwój tej instytucyi. Innemi tory postępuje Sokół w Ameryce, jak to widać z ogłoszonego w n-rze tym ciekawego listu stamtąd. Sprawa tego wegetowania sokolstwa galicyjskiego omawianą jest i w n-rze ostatnim, lipcowym, pisma w artykule Statystyka dwóch związków, porównywającym rozwój związku galicyjskiego, a czeskiej Obec sokolska.

Dodatek do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół" wydawany pod kierunkiem Grona nauczycielskiego Związku i stanowiący pismo odrębne, w trzech numerach ostatnich—maj, czerwiec, lipiec—zawie-

ra prace: Japońskie ćwiczenia cielesne—według H. Irving Hankock'a; Hygiena pracy umysłowej — p. J. Kor.; Ćwiczenia maczugami, p. Artychowskiego; Ćwiczenia zastępów starszych, p. Alfreda Hamburgera; Wychowanie cielesne kobiet, według odczytu niemieckiego przez J. Tym.; Piękno a gimnastyka, p. J. Kor.; Woltyże na koniu wszerz, p. Antoniego Durskiego; Ćwiczenia popisowe na pomoście i drążku, p. A Hamburgera; Kronika.—Do każdego numeru dołączane są stale tablice do ustawiania piramid.

Szkoła polska—w n-rze czerwcowym—podnosi potrzebę badań antropometrycznych w szkole, u nas prawie nie stosowanych i zupełnie nie wyzyskanych przez specyalistów.

Sport polski — n-rze 25 — zawiera oprócz działów, poświęconych wyścigo n i kronice towarzyskiej: Wioślarski klub w Poznaniu. Ćwiczenia gimnastyczne druhów na Dynasach (z ryciną). Konkurs na pieśń. Hotel kobiecy.

ZEWSZĄD.

Przeciwko atletyce. Pod tym tytułem pisze Nowa gazeta: „Grono lekarzy, stanowiących wydział zdrowia w gniazdach sokolich, zgromadziło materyały rzeczowe, świadczące o ujemnych wynikach gimnastyki zawodowej, oraz nadużywanej atletyki. Lekarze licznych „artystów" cyrkowych, oraz atletów profesyonistów i amatorów poddawali promieniom Roentgena, co pozwoliło skonstatować liczne zboczenia w organizmie. Wyniki badań będą ogłoszone drukiem."

Notatka powyższa—gdyby nie wadliwe użycie wyrazów specyalnych—wygląda na pochodzącą od samego grona lekarzy wzmiankowanych. W każdym razie spodziewać się można, że praca omawiana wyda wyniki pożyteczne w kierunku oczyszczenia sprawy wychowania fizycznego z chwastów ciasnej rutyny i dotychczasowego nieuctwa.

Konkurs na pieśń. W d. 19 z. m. rozstrzygnięto ogłoszony przez Tow. wioślarskie konkurs na pieśń do tekstu „Pieśni wioślarskiej". Z pośród 25 utworów, odpowiadających warunkom konkursu, żaden nie nadawał się do nagrody, postanowiono jedynie wyróżnić, jako zasługujące na odznaczenie, 2 utwory: „Hej, matko Wisło!" (godło „Wiara, zapał, życie") i „Pieśń wioślarską" (godło E.)

Dziesięcioro przykazań dla kąpiących się i pływaków podaje jedno z pism francuskich:

1. Po wielkiem wzruszeniu nie kąp się.
2. Przy osłabieniu chwilowem czy stałem nie kąp się.
3. Po nocy bezsennej oraz po wysiłku niezwykłym nie kąp się.
4. Po jedzeniu i piciu obfitem nie kąp się.
5. Drogę do kąpieli odbywaj powoli.
6. Po przyjściu na miejsce zbadaj temperaturę, głębokość i prąd wody.
7. Rozbieraj się powoli, poczem szybko wchodź do wody.
8. Naprzód zanuż głowę.

9. Nie przebywaj długo w wodzie, zwłaszcza jeżeliś niebardzo silny.

10. Po kąpieli wycieraj się mocno w celu wzmożenia krwiobiegu, ubierz się szybko a potem oddaj się umiarkowanemu ćwiczeniu.

Wychowanie fizyczne w Belgii. Le Conseil de perfectionnement de l' enseignement supérieur w Belgii uchwalił świeżo, co następuje:

Należy posunąć sprawę wychowania fizycznego na wszechnicach belgijskich: 1) przez ustanowienie kursów i ćwiczeń, dostępnych dla wszystkich słuchaczy i zarazem obowiązkowych dla tych, co oddawać się będą nauczaniu; 2) za pomocą popierania przez władze publiczne życia sportowego wśród młodzieży wszechniczej.

ODPOWIEDZI REDAKCYI.

Wszystkim pisma naszego przyjaciołom, którzy pisali do nas z wyrazami uznania i życzeniami pracy pomyślnej, składamy niniejszem serdeczne podziękowanie i zapewnienie, że uznanie to cenimy wysoko, jako zobowiązanie nas do tem gorliwszej pracy na stanowisku zajętem. Ufni w trwałość i owocność zadzierzgniętego z nimi teraz węzła, prosimy o zjednywanie nam czytelników, gdyż to wysoce nam ułatwi postawienie pisma naszego na stopie odpowiedniej i pożądanej.

* * *

Dr. Piasecki we Lwowie. Dziękujemy serdecznie; zużytkujemy wkrótce, zastosowując się do życzeń, w liście wyrażonych.

Naczelnik St. Hiszpański w Kijowie. Serdecznie dziękujemy, polecając się dalszej pamięci.

Dr. J. Bogdanik w Krakowie. Nie umiemy dociec przyczyny tego; tymczasem posyłamy wszystkie wyszłe numera. Czy wysyłać nadal?

P. Kruszewski w Symbirsku. Otrzymaliśmy z opóźnieniem i przesyłamy.

Dyr. Szkoły handlowej w Suwałkach. Najchętniej w miarę możności pomocą służymy, choć wyznajemy, że w obecnej chwili żądaniu Szan. Pana w zupełności uczynić zadość nie będzie łatwo.

Cand. pol. N. H. Rasmussen, Kbn. Tak for alt! Snart skriver jeg til Dem.

Dr. K. Lutosławski w Drozdowie. Numer wedle żądania wysłany.

Red. „Wiarusa polskiego" w Bochum. Najchętniej propozycyę przyjmujemy i wysyłamy.

Dr. Fr. Buczar w Zagrzebiu. Dziękujemy serdecznie! piszemy jednocześnie list osobny.

P. Jerzy Dobrzański w Kazimierzu. Zatrzymamy do powrotu.

P. Wanda Polakówna w Nałęczowie. Dziękujemy. Dotąd się nie zgłaszano.

Druk A. Michalskiego, Chmielna 27. Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Druk A. Michalskiego, Chmielna 27. Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**